

Summer of freedom

2021

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Open nieuwe deuren

De mondkapjes mogen steeds meer af, restaurants zijn weer open en de vakantie hoeft niet meer alleen in eigen land. Hoe te kiezen, wat te kiezen. Sommige van ons huppelen als een koe, die na een lange winter weer uit de stal mag de weide in, anderen hebben ontdekt dat minder meer is. Deuren openen zich en dat biedt mogelijkheden. Door welke deur ga jij?

Waar je ook voor kiest, reizen naar binnen kan altijd. Juist als je tijd neemt om even stil te staan en te ervaren wat er in je speelt, kom je tot nieuwe en verrassende inzichten. En deze inzichten helpen je die keuze te maken die echt bij jou past. We nodigen je daarom uit om deze zomer met behulp van een aantal creatieve oefeningen ook een innerlijke reis te maken. Want als jij contact hebt met jouw bron, dan ga je voluit leven!

Doe je ook mee? We horen graag hoe je jouw innerlijke reis hebt ervaren.

Om de oefeningen te doen is het handig om wat materialen bij de hand te hebben zoals een notitieboek (A5 heeft onze voorkeur), een pen en krijtjes.

Zonnige groet,

Wendy en Yolande



Voordat je vertrekt

Bagage

Hoeveel of weinig je ook meeneemt op je reis, bagage heb je altijd. Als je denkt aan de bagage die je deze reis meeneemt, wat schiet je dan nu te binnen. Denk niet alleen aan spullen, maar ook aan overtuigingen, patronen, etc. Laten we ontdekken welke bagage jij met je meeneemt.

1. **Wat neem je mee op reis? Het maakt niet uit of je op vakantie gaat of niet. Een reis kan ook een dagje weg zijn. Maak een lijst van minimaal 5 items die je in ieder geval meeneemt.**
2. **Lees het lijstje wat je net hebt gemaakt en realiseer je dat je niet alles mee kunt nemen. Wat laat je achter. Ook dit kan van alles zijn, spullen maar ook gevoelens, gedachten, zorgen etc. Maak ook hier een lijst van minimaal 5 items van.**
3. **Lees beide lijstjes nog een door. Wat moet echt mee. Als je maar twee dingen mee kan nemen, wat neem je dan mee?**



Natuur als wegwijzer

Als je onderweg bent, kom je door onbekende gebieden. De natuur verandert continu en laat steeds iets anders aan je zien. Welke weg wijst de natuur jou deze zomer? Dat is waar je achter komt met de volgende oefening.

Voor deze oefening heb je een pen, een notitieboekje en kleurpotloden of krijtjes nodig. Ook is het handig om iets mee te nemen om op te zitten. Zoek een plek in de natuur waar je even ongestoord kunt zijn. Als je een plek gevonden hebt, neem dan de tijd om te landen. Ben je geïnstalleerd, beantwoord dan de volgende vragen:

1. **Kijk eens goed om je heen. Wat zie je allemaal. Beschrijf in 5 tot 10 trefwoorden wat je nu het eerste opvalt aan de plek waar je bent.**
2. **Welke gevoelens en gedachten komen er bij je op als je in deze omgeving bent? Maak hier wat korte aantekeningen van.**
3. **Maak nu in je notitieboek een schets van de plek waar je bent.**
4. **Als je klaar bent met het maken van de schets, kijk hier dan eens met aandacht naar. Pak dan een leeg vel in je notitieboek en vul daarna al schrijvend de onderstaande open zin aan met het eerste wat er in je opkomt. Schrijf eerst de zin over en schrijf dan net zolang door tot de pagina helemaal gevuld is.**

   De open zin is: *De weg die de natuur mij wijst . . .*



Reisgenoten

Je komt deze zomer waarschijnlijk meer mensen tegen dan vorig jaar. Neem voor deze oefening iemand in gedachten. Het kan iemand zijn die je vandaag toevallig bent tegen gekomen, iemand die je kent of zag op tv of internet. Neem de eerste persoon die nu in je gedachten komt en start met de onderstaande oefening.
Geef antwoord op de onderstaande vragen in een aantal korte steekwoorden en/of zinnen. Schrijf ze op in je boekje. Probeer er niet te veel over na te denken. Het gaat om jouw beleving van jullie ontmoeting.

1. **Hoe heet deze persoon? En als je dat niet weet, wat vermoed je?**
2. **Denk eens aan deze persoon. Wat zijn/haar positieve karaktereigenschappen?**
3. **Noem iets bijzonders van hem of haar?**
4. **Waar hebben jullie elkaar ontmoet?**
5. **Hoe is jullie contact?**
6. **Denk nog eens terug aan de ontmoeting die je met deze persoon had. Wat is het eerste wat je hierover te binnen schiet.**
7. **Lees alle antwoorden nog eens op je gemak door en schrijf daarna een rondgedicht (zie het schema hieronder).** Bij een rondgedicht schrijf je het eerste op wat in je opkomt. Alles mag in deze dichtvorm: herhalingen, losse woorden of een doorlopende zin, wel of niet rijmen. Start het rondgedicht met de naam van de reisgenoot waar je net de oefening mee gedaan hebt.

--- --- ---

--- --- ---

--- --- ---

--- ---

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Thuiskomen

De reis zit er bijna op. Elke reis die je maakt laat nieuwe indrukken en inzichten bij je achter. Soms zijn ze direct helder, soms ook niet. Met de onderstaande oefening nodigen we je uit om een beeld te maken van je ervaringen. Zo neem je alle ervaringen, herinneringen, indrukken en inzichten mee je verdere leven in. Als je klaar bent, zet het beeld dan op een plek waar je er regelmatig naar kunt kijken en laat het je inspireren.
Voor deze oefening heb je een leg vel A4 of A3 papier nodig (of een dubbele pagina in je notitieboek) en oude tijdschriften, foto's en alles wat je verder hebt verzameld tijdens deze "Summer of freedom".
Maak een collage van je mooiste ervaringen en herinneringen.

Verder reizen?

Smaakt het naar meer? Wil je je reis naar binnen verlengen, dat kan. Hieronder staan alvast een paar mogelijkheden. Of kijk op onze website: www.broedplaats.academy

Zomerkampvuur - 24 t/m 26 augustus 2021

Drie dagen midden in de natuur, op een heerlijke relaxte locatie ga je jouw vuur wat van binnen brandt naar buiten brengen. Je ontmoet je innerlijke godin/god en ontdekt welke beweging zij/hij wil maken. Zo transformeer je van rups via de cocon naar de vlinder die uitvliegt. Kijk op onze website voor meer inspiratie en informatie: >>>

Spanjereis, Creativiteit als hulpbron - 3 t/m 8 oktober 2021

Deze inspiratiereis naar Catalonië helpt je om in contact komen met jouw authentieke bron. Hierdoor krijg je ZIN in je leven en voel je dat je leeft! En dat terwijl je prachtige plekken in de natuur bezoekt en geniet van heerlijk eten en een plons in het zwembad. We maken gebruik van creatieve therapie en de natuur als inspiratiebronnen. Op onze website vind je alle informatie: >>>

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Heb je vragen of smaakt het naar meer

Neem gerust contact op met ons.
Wendy Smit of Yolande van Wijk
Je kunt ons bereiken via: +31 611205821 of mail ons via info@broedplaats.academy.

De Broedplaats "begin bij jezelf en eindig niet bij jezelf"

Deze uitspraak van de filosoof Martin Buber is de kern van waar wij voor staan. Het begint altijd met jezelf, met een zoektocht naar wie jij in wezen bent. Wij helpen je met het vinden van jouw kracht, kwaliteiten en wat jou zin geeft. En omdat wij mensen sociale wezens zijn, heeft dat ook effect op jouw relaties en de wereld om je heen.

Als je meer rust, ruimte en inzicht krijgt, dan maak je bewustere keuzes en neem je jouw plaats in de wereld vol vertrouwen in. Dat heeft gevolgen voor het werk dat je doet, je gezondheid en je relaties. Het mooiste is dat jij voluit gaat leven en dat is direct zichtbaar.

Het ei en de broedplaats symboliseren veiligheid, een warm nest, een ei waarop gebroed mag worden totdat de prachtige en unieke vogel uitvliegt. Wij voeden je met inspiratie in onze blogs, podcasts, evenementen en opleidingen. Als je dan uitgevlogen bent, ben je weer welkom op het nest, in ons Netwerk.

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese